保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・詳細は健康ガイド（一部日程変更あり）や市HPをご覧ください

〒359-0025 上安松 1224-1　午前８時 30 分～午後５時 15 分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）FAX 2995-1178

⚠ 新型コロナウイルスの感染状況によっては内容変更の場合があります。
市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください（掲載情報は4月19日時点のものです）。

健康づくり支援課
☎ 2991-1813

子育て応援オンライン講座
赤ちゃんとあ・そ・ぼ！～赤ちゃんの育つ力とお家でできる関わり～

ねんねの頃～たっちの頃の子育てのヒントを成長別に動画で紹介！赤ちゃんとの関わりを楽しみましょう♪
配信期間　令和５年３月31日㈮まで
◎動画は市HP（🔍子育て応援オンライン講座）からご覧になれます。

両親学級
申5月12日㈭～16日㈪に電話・電申
日①6月20日㈪②6月25日㈯午前9時30分～11時対出産予定日が①8月2日以降②8月7日以降の初産婦とパートナー内沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など定各日抽選12組

乳幼児健康相談
申5月10日㈫から電話
◆**離乳食のおはなし会**
日5月30日㈪
◆**乳幼児の食事相談**
日5月27日㈮午前中
◆**歯科相談**
日5月30日㈪午前中持歯ブラシ
◆**身体計測・相談会**
日5月26日㈭午前中持母子手帳、バスタオル

離乳食教室
申5月9日㈪から電話・電申
◆**ごっくん期**
日6月2日㈭または16日㈭午前10時～11時15分対令和3年12月・4年1月生まれの乳児と親内栄養士の講話定各日申し込み先着20組
◆**もぐもぐ期**
日6月28日㈫午前10時～11時30分対令和3年10・11月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着20組
◆**ぱくぱく期**
日5月25日㈬午前10時～11時30分対令和3年2～5月生まれの乳児と親内栄養士・歯科衛生士の講話、試食定申し込み先着20組

産後ママクッキング
申5月9日㈪から電話・電申
日5月31日㈫午前10時～午後0時30分対令和4年1・2月生まれの乳児と母親内講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、試食定申し込み先着20組持ベビーカー、エプロン、三角巾、手拭きタオル費600円

２歳児歯科健康教室
申5月9日㈪から電話・電申
日6月6日㈪午後0時45分～1時15分（受付）対令和元年10月～2年3月生まれの幼児内歯科診察、歯磨き指導、エプロンシアター、栄養・育児相談定申し込み先着30人

妊婦サロン（イルカ）
申月初から電話
日5月18日㈬午前10時～11時対妊婦内参加者同士の交流会定申し込み先着10人

離乳食と歯のおはなしサロン
申５月９日㈪から電話
日5月24日㈫午前10時～11時場狭山ケ丘コミュニティセンター対5カ月～1歳6カ月児と親内離乳食と歯の相談定申し込み先着20組

乳幼児健康診査
◆**4か月・10か月児（個別）**
場市内協力医療機関
◆**1歳6か月・3歳児（集団）**
場保健センター
▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

成人健康相談
申随時電話

相談名	５月の実施日	時間
健康相談	25日㈬	午前
	11日㈬、18日㈬	午後
血糖値相談	9日㈪、23日㈪	午前
歯科相談	24日㈫	午前
栄養相談	12日㈭、19日㈭、26日㈭	午前
理学療法士の相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	6日㈮、13日㈮、20日㈮ ◎来所が難しい方はご相談ください。	午前

ステキな大人の健康食教室★
申５月９日㈪から電話
日6月14日㈫午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方内講話「体にやさしいおやつの食べ方」、調理実習定申し込み先着25人（初参加優先）持エプロン、三角巾、手拭きタオル費600円

ファミリー食育教室★
申5月9日㈪から電話
日6月30日㈭午前10時～午後0時30分対1～18歳の子どもの親内講話「『噛む』といいことといっぱい～脳も胃腸も元気～」、調理実習定申し込み先着15組（初参加優先）持エプロン、三角巾、手拭きタオル費600円

成人歯科健康教室★
申5月9日㈪から電話
日6月30日㈭午後1時30分～3時内講話「マスク生活で気になる口臭」、歯科相談、効果的な歯磨きなど定申し込み先着20人

健康管理課
☎ 2991-1811

がん集団検診の申し込みは6月15日㈬まで
申直接・電申・健康ガイド付属のはがきで申し込み対胃（バリウム検査）・肺がん検診◎骨粗しょう症・成人歯科検診は5月31日㈫まで

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種
対象者に接種券（ハガキ）を郵送しました。接種希望者は協力医療機関で接種してください。届かない場合はお問い合わせください。
助成期限令和5年3月31日㈮**自己負担額**5,460円対令和4年4月2日～5年4月1日に▶65～100歳の５歳刻みの年齢になる方▶60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫機能障害がある方（障害認定１級程度）◎生活保護受給者は全額公費負担（受給証明書が必要）／過去に自治体の助成や自費で同ワクチン（ポリサッカライド）を接種したことがある方は対象外

男性の風しん抗体検査・予防接種
対象者にクーポン券を郵送しました。抗体検査受検希望者は厚生労働省HPに掲載の協力医療機関で受検してください。届かない場合はお問い合わせください。
クーポン券使用期限令和5年3月31日㈮
対昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、過去3年間にクーポン券を使用して風しん抗体検査を受けていない方

HPVワクチンの接種機会を逃した方へ
HPVワクチンの積極的勧奨が差し止められていた期間に接種の機会を逃した方は、令和4年から3年間、無料で接種が可能です。
対象者には、個別に通知する予定です。通知前に接種をご希望の方には、事前に予診票を送付します。電話または市HP（🔍HPVワクチン）から申請してください。対平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女性で市に3回分のHPVワクチン接種記録がない方

こころの健康支援室　☎ 2991-1812

精神保健専門相談
申要予約
日5月17日㈫午後2時～5時対市内在住の18～65歳の方内精神科医の相談

思春期こころの健康相談
申要予約
日5月26日㈭午後1時～4時対市内在住・在学の高校生と保護者内精神科医の相談

つどい
申不要

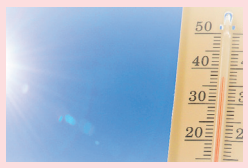
つどい	開催日	時間
うつ病ご本人	5月10日㈫	午前10時～正午
うつ病ご家族（精神科医参加）	5月12日㈭	
強迫性障害	5月11日㈬	
発達障害ご家族	5月17日㈫	

健幸ワンポイント

熱中症にならないための体づくり

熱中症は真夏に起こる病気だと思っていませんか？7・8月だけではなく、5・6・9月でも熱中症になってしまうことがあります。実際に、令和3年の5月には全国で1,626人、6月には4,945人、9月には2,355人の人が熱中症で救急搬送されています。

どうしてシーズン以外で熱中症に？



5月になると急激に気温と湿度が上昇する日も。体はまだ暑さに慣れていないため、体温調節機能が十分に働かず、熱中症になる恐れがあります。
最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が長くなることで汗をかく機会も減り、汗腺の働きが低下しやすくなっているといわれています。すると、暑くても十分に発汗できず、体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

しっかり汗をかこう！

暑さに適応するには、汗をきちんとかく習慣が大切。日頃から運動や入浴などで汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体づくりをしましょう。水分補給も忘れずに。
◆**ウォーキング**
汗ばむ程度の「ややきつい」ペースで、30分程度が目安です。慣れてきたら「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に3分間ずつ強弱をつけて歩く「インターバル速歩」もおすすめです。
◆**入浴**
40度前後のお湯に10～15分浸かり、のぼせないように気を付けながら、汗がじんわりとにじんでくるぐらいが目安です。

問健康づくり支援課☎2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

日日時 場場所 対対象 定定員 内内容 持持ち物 費費用（記載のないものは無料） 講講師 申申し込み HPホームページ 🔍検索 ✉Eメール 電申電子申請 手話通訳 要約筆記 予約保育あり